10 MINUTE SCHOOL

COMMUNICATION MASTERCLASS by TAHSAN KHAN

Communication Channels

Active Listening

www.10ms.com/skills

কমিউনিকেশনের সময় কাউকে কথা বলতে বাধা না দেওয়া, তার কথা পুরো মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং তাকে ফিল করানো যে আপনি আসলেই তার মতামতকে গুরুত্ব দিচ্ছেন, একেই আমরা Active Listening বলে থাকি। Communication এর ক্ষেত্রে এই চ্যানেলটি নিয়ে আমরা বেশি কথা বলি না, কিন্তু effective communication skill হিসেবে Active listening আপনার থাকতেই হবে। Active Listener হতে এই বিষয়গুলো ফলো করুন:

1. **Be fully present.** যিনি কথা বলছেন তার দিকে পূর্ণ মনোযোগ দিন। অন্য কিছু ভাববেন না, অন্য কিছু করবেন না।
2. **Show that you're listening.** যিনি কথা বলছেন তার দিকে তাকান, eye contact করুন। তার কথার সাথে মিল রেখে মাথা নাড়ুন, মৃদু হাসুন।
3. **Ask questions, give feedback and respond**. বক্তাকে তার কথার উত্তরে প্রশ্ন করতে পারেন, আবার বুঝিয়ে বলতে পারেন, কিংবা বলতে পারেন, "আমি আপনার সাথে একমত।"
4. **Be patient, don't interrupt**. বক্তাকে কথা শেষ করতে দিন। আপনার প্রশ্ন থাকলে লিখে রাখুন, তার কথা শেষ হলে করবেন। ভুলে interrupt করলে ক্ষমা চেয়ে তাকে কথা বলতে দিন।
5. **Listen even if you're the speaker.** আপনি কথা বলার সময় শ্রোতাদের প্রশ্ন করুন, তাদের কাছ থেকে রেসপন্স নিন। তাদের উত্তর শুনে বুঝতে পারবেন আপনি ঠিকমতো বলছেন কিনা।